<u>กฎแห่งกรรม</u>

เล่มที่ 2 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง วิธีสู้เวทนา

โดย พระครูภาวนาวิสุทธิ์



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

คณะผู้จัดทำ http://www.jarun.org/contact-webmaster.html
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์เล่มนี้จัดทำเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานเพื่ออุทิศส่วนกุศล
ให้แก่ บรรพบุรุษ บิดา มารดา ญาติสนิท มิตรสหาย

วิธีสู้เวทนา
ที่หอประชุม วัดอัมพวัน ๒๘ ส.ค. ๒๕๒๙
พระครูภาวนาวิสุทธิ์

อาตมาอาพาธวันนี้ไม่สบายมาก เมื่อวานนี้ไปบรรยายที่ค่ายจิระประวัตินครสวรรค์ กำลังมีเวทนามาก หมอเขาไม่ให้ไปหรอก โยมกำหนดเสียให้ได้ ปวดหนอ ปวดหนอ เอาเวทนาฝากไว้ก่อน ฝากไว้กับเสาก็ได้นะ แล้วก็ไปได้ไม่เป็นไรหรอก เอาเวทนาฝากเป็นหรือยัง ปวดหนอ ปวดหนอเนี่ย ฝากไว้แล้วก็ไป ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ทำเป็นไม่ป่วย **แยกเวทนาออกเป็นสัดส่วนแล้วก็ฝากไว้ซะทำนองนี้** คงจะได้นะ

ปวดหนอ ปวดหนอ หายปวดไหม ตั้งแต่มานั่งที่นี่....(**ปวดหนอ** แต่ **ไม่หายหนอ** เจ้าค่ะ) ยิ่งปวดหนักใช่ไหม **ยิ่งหนักยิ่งกำหนดหนักเข้าไป ตายก็ให้ตายต้องอย่างนั้น** เดี๋ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอไม่หาย เลิกหนอ เลิกหนอ อย่างนั้นไหม...(ยังไม่ถึงขั้นเจ้าค่ะ) ยังไม่ถึงขั้นเลิกหนอหรือ งั้นก็ไปได้ซี ไปได้...(เปลี่ยนหนอเจ้าค่ะ) อ๋อ เปลี่ยนหนอ เออมีเปลี่ยนหนอเหมือนกันเดี๋ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอ๊ยทนไม่ไหวแล้วหนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ งั้นเหรอ เอ้าก็พอไป **พอไปได้ แต่อย่าเปลี่ยนบ่อยนักนะ เดี๋ยวจะเคย ใหม่ ๆ นี้ได้ แต่หนักเข้าอย่าเปลี่ยนบ่อยนักนะ เดี๋ยวเคยชิน เปลี่ยนดี ทีแรกก็เปลี่ยน ๆ ไปก่อน พอหนักเข้าตายให้ตายไม่ต้องเปลี่ยน** ทีแรกเปลี่ยนได้ เพราะเราไม่เคยนะ โยมนะ

อุปาทาน นี่เป็นสมถะก่อน **ปวดหนอนี่เป็นสมถะ ไม่ใช่วิปัสสนาจำไว้ให้ได้ ปวดหนอนี่ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์ เพราะว่ามีรูปมันจึงมีเวทนา** วัตถุคือรูปนี่เกิดสัมผัส เกิดสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวด ปวดแล้วกำหนด ปวดหนอ ปวดหนอ ยิ่งปวดหนัก **ถ้าเราไม่กำหนดเลยก็ไม่ปวดหรอก แต่วิธีปฏิบัติต้องกำหนดจะได้รู้ว่าเวทนามันเป็นอย่างไร นี่ตัวธรรมะอยู่ที่นี่ ตัวธรรมะอยู่ที่ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์จะไม่รู้อริยสัจ ๔ เอ้าลองดูซิ ถ้าปฏิบัติเกิดเวทนา-แล้วเลิก** โยมจะไม่รู้จักอริยสัจ ๔ รู้แต่ทุกข์ข้างนอก ทุกข์ประจำไม่รู้เลยนะ รู้แต่ทุกข์จรนะ จำไว้ จะไม่รู้อริยสัจ ๔ ในภายในโยมจะรู้อริยสัจ ๔ ภายนอก รู้แต่ทุกข์จรเข้ามาเท่านั้นเอง

ทุกข์ประจำนี่สำคัญเอาก่อน ปวดหนอ ปวดหนอ นี่ทุกข์ประจำ ทุกข์ประจำเลยต้องให้เห็นธรรมะ ว่า ปวดหนอ ปวดหนอ โอ๊ยจะตายเลย บางคนนั่งไปทำไปเหลืออีก ๑๕ นาทีจะหนึ่งชั่วโมง หรืออีก ๕ นาทีจะถึง ๓๐ นาทีที่ตั้งใจไว้ จะตายเลยทุกครั้ง ทุกคนเป็นอย่างนี้แหละ ถ้านั่ง ๑ ชั่วโมงจำไว้เหลืออีก ๑๐ นาทีจะแย่ เราไม่ต้องดูนาฬิกา พอมันจะแย่เวทนามาเราจะทายได้เลยว่าอีก ๑๐ นาทีถึงชั่วโมง ไม่เกินแน่นอน อย่างต่ำก็ ๑๕ นาทีถึงชั่วโมงแน่ ลองดูเลยจะตายเลย เอ้าตายให้ตาย ตายให้ตาย ปวดหนอ ปวดหนอ โอ้โฮมันทุกข์อย่างนี้เลย พิโธ่เอ๋ยกระดูกจะแตกแล้ว แล้วที่ก้นทั้งสองนี่ร้อนฉี่เลย เหมือนหนามมาแทงก้น โอ้โฮมันปวดอย่างนี้เองหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ กำหนดไป เป็นไรเป็นกัน พอใกล้เหลือเวลาอีก ๕ นาทีถึง ๑ ชั่วโมงที่ตั้งสัจจะไว้จะตายเลยนะลอดดูลองดู ต้องทนฝืนใจ

ธรรมะต้องฝืนใจ มิฉะนั้นถาดของแม่นุชนาฏสุชาดาลอยเหนือน้ำทำไม พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่รู้นะ ว่านี่เราฝึกมาจากอาฬารดาบส อุทกดาบส ก็ยังไม่สำเร็จ ได้แต่ฌานสมาบัติมาตั้งแต่อดีตชาติ ท่านได้ฌานมาตั้งแต่เป็นพระเวสสันดรนะ พระพุทธเจ้าของเรานี่ เจ้าชายสิทธัตถะได้ฌานมาตั้งแต่เป็นพระเวสสันดรนะ ที่อยู่ในป่าหิมพานต์จะไม่เล่าเรื่องพระเวสสันดรหรอกเดี๋ยววันนี้ไม่จบรายการ ได้สำเร็จฌานมาพอเป็นกุมารก็ลอยขึ้นไปบนต้นหว้า เห็นไหมล่ะ สำเร็จมาตั้งแต่ชาติก่อนแล้ว แต่ยังไม่สำเร็จว่าดับทุกข์ได้อย่างไร ไม่อยากจะมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ทำอย่างไรเพราะยังไม่พบ ยังไม่พบทำอย่างไร เลยทีนี้ก็ทนทุกข์ทรมาน ทุกขกิริยา ๖ ปี แล้วทำให้เกิดเทพสังหรณ์ ทำให้ปัญจวัคคีย์หนีไปหมด ถ้าไม่หนีไปไม่สำเร็จจำไว้ **อยู่เป็นกลุ่มมาก ๆ ไม่สำเร็จ** ทำให้เกิดพิณ ๓ สายขึ้นมา ตึงจัด- หย่อนจัด-มัชฌิมาปฏิปทา ปานกลาง ในธรรมจักรนั้นเอง พระพุทธเจ้าคิดได้กลับมาฉันอาหาร ทำให้ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าคิดว่าเจ้าชายสิทธัตถะมักมาก หนีเลย ดีแล้วอยากจะให้หนีไปตั้งนานแล้ว เลยพระองค์ก็อยู่องค์เดียว ก็เสวยพระกระยาหารของแม่นุชนาฏสุชาดา แม่นุชนาฏสุชาดาเมื่อสมัยก่อนยังไม่มีพระพุทธเจ้า ก็ต้องไปถือเทวดาต้องไปไหว้ต้นหมากรากไม้กัน เหมือนบางคนที่ยังไหว้อยู่จนบัดนี้ ยังถือมาอยู่ ๒,๐๐๐ ปีกว่าแล้ว ไปไหว้ต้นไม้ แล้วผ้าสวย ๆ นะไปห่มต้นไม้กันเดี๋ยวนี้คนยากจนไม่ให้ แหมไปห่มต้นไม้ทำไมกัน “แก้บน” เขาบอก ก็ดีอาตมาเห็นด้วย เอาเถอะไม่เป็นไรหรอกแล้วแต่อัธยาศัย เลยก็นางสุชาดาก็เห็นเทวดา บอกแหมมาบนบานศาลกล่าวทุกครั้ง ไม่เคยเจอเทวดาเลย แหม เทวดาสวยมากเลยถวาย แหมเทวดาแน่เลย ทุกครั้งกินไม่หมดต้องเอากลับบ้านทุกที แหมวันนี้ฉันซะหมดถาดเลย
แล้วก็เจ้าชายสิทธัตถะจึงขออธิษฐานว่า ธรรมะบทใดหนอที่จะสำเร็จมรรคผลสัมโพธิญาณในกาลต่อไปนี้ ขอให้ถาดนี้เป็นปริศนาออกมา ณ บัดนี้ ว่าแล้วก็ลอยถาดออกไปเลย วิ่งขึ้นเหนือน้ำทันทีมีที่ไหน มีแต่ลอยล่องน้ำ นี่ขึ้นไปเลย ทำให้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะของเรานั้นนึกถึง **ต้องฝืนใจ ต้องฝืนใจ ถ้าไม่ฝืน ไม่สำเร็จ**

คืนวันนั้นพระพุทธเจ้าก็อธิษฐานจิต ที่ศรีมหาโพธิ์ เอาหญ้ากุสะมาขัดเป็นบัลลังก์ **"ข้าพเจ้ายอมตายเลยถ้าไม่สำเร็จมรรคผลสัมโพธิญาณ ในค่ำคืนวันนี้ข้าพเจ้ายอมตาย"** ได้ธรรมะจากถาดที่ลอยขึ้นเหนือน้ำ ฝืนใจเลย ตายให้ตาย-ตายให้ตาย-ตายให้ตายสำเร็จเลย เลือดเนื้อเหือดแห้งอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้ายอมตายบนหญ้าสุกะ ณ บัดนี้ ใช่ไหม เห็นด้วยไหม ต้องฝืนใจนะโยมนะ ต้องฝืนใจ

ไปวัดกระซิบบอกเบา ๆ ฟังเขาสอน ชีวิตเราที่เกิดมาไม่ถาวร
อย่ามัวนอนหลงเล่นไม่เป็นการ ไฟสามกองกองเผาเราเสมอ
อย่าเลินเล่อควรทำกรรมฐาน ไหน ๆ ชีวิตเราเกิดมาต้องตายทุกคน
ในเมื่อใกล้ตายญาติมิตรบอกให้คิดถึงอรหัง รู้ได้ดีที่สุดคุณพระพุทธัง
เพราะกำลังเวทนาทุกข์กล้าเอย

นี่เราทำกรรมฐานนั้นเวทนามันสอนเรา มันแยกออกไป เวทนาแยกออกไปเป็นสัดส่วนนะ ขันธ์ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ **เวทนาแยกออกไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ปวดหนักเข้า หนักเข้าแตกเลย มันมีจุดแตกออกมานะโยมนะ แล้วมันจะหายปวดทันที** อย่างนี้ทีแรกนี่ไม่หายหรอก จะนั่งกี่ชั่วโมง ทำมากี่ครั้งมันก็ต้องมีหลัก ๔ ประการ ไม่ใช่ว่าเราสำเร็จแล้วได้โสฬสญาณ **คำว่าสำเร็จวิปัสสนาไม่มี** ทำเรื่อย ๆ ไปเถอะ แต่เราจะไปพูดกับเขาทุกคนไม่ได้นะ โอ๊ยดิฉันสำเร็จวิปัสสนา สำเร็จกรรมฐาน เดี๋ยวเขาจะโต้เอานะ บอกฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมะ แต่ยังไม่สำเร็จ เท่านี้ พูดเท่านี้ เราก็บอกฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมะ แต่ก็เพิ่งเริ่มต้น เราก็ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนไปอย่างนี้

ทีนี้ใครจะทำถึงขั้นไหนก็ตาม ต้องผ่านหลัก ๔ **กาย เวทนา จิต ธรรม** ทุกคน ต้องมีเวทนาทุกคน แต่มีเวทนาแล้วเรากำหนดได้ ตั้งสติไว้ให้ได้ไม่เป็นอะไรเลย และเวลาเจ็บระทวยป่วยไข้จะไม่เสียสติ จะไม่เสียสติเลยนะ **และเราทำวิปัสสนานี่มันมีเวทนาหนักยิ่งกว่าก่อนจะตาย** เวลาก่อนจะตายมันจะหนักเหลือเกิน เราปวดมากก็กำหนดเข้าโยม กำหนดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดไป **ตายให้ตายนี่เป็นสมถะ ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์ ต้องจำไว้ก่อน พอกำหนดไป กำหนดไป กำหนดไป แตกพับซ่า ซู่ ซ่า หายไปเลย เบาตัวเลย พอเบาตัวนั่นแหละคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่แหละอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ้งแก่ใจทันที นี่คือเวทนา**

นั่นแหละอริยสัจ ๔ มาเลยทุกข์ หาที่มาได้แล้วคือ สมุทัย นิโรธแจ้งแก่ใจของข้าพเจ้าแล้วซ่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นอริยสัจ ๔ นี่ต้องฝืนใจนะโยมนะ ต้องฝืนใจกันหน่อย ถ้าพอมีเวทนาเลิกเลย เวทนาเลิกเลย โยมจะไม่พบธรรมะในอริยสัจ ๔ รู้แต่ทุกข์จรข้างนอก คนมาด่ามาว่า ทุกข์อย่างโน้นทุกข์อย่างนี้ แต่ทุกข์ประจำไม่รู้นะ เกิดแก่เจ็บตายนี่นะโยม เกิดเวทนา เกิดเสียอกเสียใจ ในตัวในข้างใน ไม่รู้จริงนะ ต้องรู้ทุกข์ข้างใน นี่อริยสัจ ๔ มาแล้ว พอเวทนามันหายไปนะโยมนะ อนิจจังไม่เที่ยงเป็นทุกข์อย่างนี้แหละหนอ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ นี่แหละทุกขัง ได้แก่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นะ เป็นความจริงในอริยสัจ ๔ อนัตตาปล่อยให้สูญไป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่มีอะไรเหลืออยู่ ไม่มีรูปไม่มีนามแล้วก็หายไป ตอนสุดท้ายนี่ คือนิพพานดับสนิท ไม่ติดขึ้นมาเป็นเรื่องเล็กนะโยมนะ

หลวงพ่อวัดอัมพวันบอกให้ฝืนใจหน่อย ฝืนใจหน่อยเพราะธรรมะต้องฝืนใจ ถึงจะเห็นธรรมะเหมือนถาดลอยขึ้นเหนือน้ำนะโยมนะ ท่านบอกให้ฝืนใจหน่อย โอ๊ยวันนี้ก็เหนื่อยมากนะ ทำงานมามากก็ฝืนใจไม่พอก็ได้ เอาไว้ฝืนใจพรุ่งนี้ต่อไปก็ได้ ทั้ง ๒ อย่างให้ฝืนใจหน่อย เมื่อก่อนอาตมานั่งอย่างนี้ไม่ได้ ที่คอหักไปไม่ปวดเลยเห็นไหม คอหักไม่ปวดไม่เจ็บ สบายมากเพราะเรารู้เวทนา สบายมากเลย

และที่พูดเมื่อวันก่อนหายใจทางสะดือได้ พองหนอยุบหนอ หายใจได้นะ ถ้าใครไม่เชื่อลองบิดคอหักดู ต้องหายใจได้ แต่ต้องฝึกเสียก่อนนะ เดี๋ยวไม่ฝึกแล้วคอหักตายเลย ตายเลยนะ ต้องฝึกก่อน หายใจทางสะดือได้จริง ๆ เข้านิโรธนี่หายใจทางเส้นโลหิต ถ่ายอากาศได้ ไม่งั้นอยู่ไม่ได้ อยู่ไม่ได้หรอก อยู่ตามเส้นโลหิตนี่ อากาศถ่ายเทได้เลยนะ ถ้าอ๊อกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ทั้งหมดร่างการสังขารเรานี่ทั้งหมดนะ มันไม่ได้ถ่ายทางทวารหนักอย่างเดียวหรอก เราเข้าใจว่าถ่ายออกช่องเดียว ไม่ใช่ช่องเดียวมันทุกเส้นขุมขนเลยนะ ที่เราอยู่ได้ ทุกวันนี้น่ะ ดูในสติปัฏฐาน ๔ ให้ครบจะพบอย่างแน่นอน

โยมขอให้ฝืนใจต่อไปนะจ๊ะ ถ้ามันปวดเป็นตายร้ายดีอย่างไร กำหนดซะ **พอกำหนดแล้ววิปัสสนามาเลย แตกพรึบ มันก็ซ่าไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นแหละตัววิปัสสนา เห็นชัดขึ้นมาแล้ว ขั้นแรกนี่ต้องสมถะก่อน เพราะฉะนั้นเขาถึงเรียกว่า สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานทางสายเอกสายเดียวเท่านั้น ที่จะพ้นทุกข์ และพบกฎแห่งกรรม** ถ้ามโนมยิทธิ หรือเจริญอานาปานสติ ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ จะไม่พบกฎแห่งกรรม และจะไม่สามารถจะรู้กรรมที่ตนทำไว้อย่างแน่นอน

สติตัวเดียวนี้มันถอยหลังได้ รู้ครั้งอดีตชาติที่ผ่านมาได้เลย เพราะเราสงบแล้ว สตินี่สำคัญมาก สัมปชัญญะรู้ตัวได้ ถอยหลังไปได้เลย แต่วิธีปฏิบัติต้องปัจจุบัน ปัจจุบัน อดีต ไม่มารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นไม่คิด กิจที่ชอบทำ อนาคตอย่าจับมั่นคั้นให้มัน

ตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต เอาปัจจุบัน ปัจจุบัน ปัจจุบัน พอนั่งเข้าหน่อย เอ! ที่บ้านเป็นอย่างไร อ๋อเรื่องโน้นเป็นอย่างนี้ เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น เขาไม่ให้กำหนดอย่างนั้น เอาแต่ปัจจุบันที่เราจะมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นมานี่ ก็สรุปได้ว่าสติตัวเดียวเท่านั้นเป็นพฤติกรรมแสดงออกทางจิตใจของเรา ถ้าเราไม่พอใจใคร มันออกทางใจเราแล้วเป็นพฤติกรรม เป็นตัวธรรมะ และทำให้ใจเราไม่สบายนะ แน่นอนที่สุด แผ่เมตตาก็ไม่ออกด้วย หดหมดเลย หมดอาลัยตายอยาก ซังกะตายไปวันหนึ่งไม่เกิดประโยชน์ในชีวิตอย่างแน่นอน.........
